

あなたの

# 「食」

は大丈夫？

「人」に「良い」と書いて「食」。

食へることは本来、私たちの体にとって良いことです。しかし飽食の時代となり、急速に進んだ食の欧米化、偏食などを背景に、糖尿病などの生活習慣病が増加しました。朝食を食えない欠食や、家族がいるのに一人で食事を取る孤食も問題となっています。

近年、こうした食生活を改善しようと、「食育」が注目されています。財団法人日本食生活協会では、次の5つの「力」を身に付けることを食育の目標として掲げています。

- 一、料理ができる力
- 二、五感を使って料理を作る。誰かと一緒に作る。楽しんで作る。

## 今日から始める食育

### 座談会

西区食生活改善推進員協議会会長

西保健センター管理栄養士

工藤

レイ子さん

+

渡辺

麻里絵

西区における食育の第一線で活動している西区食生活改善推進員協議会（以下「食改」）会長の工藤さんと、食改と連携して食育の啓発に努めている西保健センターの渡辺管理栄養士に、食育の現状と取り組み方についてお話を聞きました。

— 近年、私たちの食生活が乱れてきているといわれています。何が原因だとお考えですか。

**工藤**：食育の根底に家庭の旦那さんがいると思うのですが、特に現役世代では旦那さんが減ってきているようです。これは労働環境の変化が影響しているのではないのでしょうか。昔は職場が家の近くにあり、朝も夜も家族そろって食事をする家庭が多かったのですが、今は都会化が進み、通勤時間が長くなったり、深夜残業も増えていたり、家族全員が食卓にそろうことが難しいようです。親から子へ「食」について教える時間が減っているのではないのでしょうか。

### 始めの一步

— 限られた時間の中で、私たちが食育を始めるにはどうしたらいいのでしょうか。

**渡辺**：第一歩として、平日が無理でもせ

めて休日に「この日は一緒に食事をする時間をつくる」と家庭で決めておくというと思います。乳幼児健診で「お母さんが食べさせても食べないけど、お父さんが食べさせたら食べる」という話をよく聞きます。子どもはみんな食べるのが楽しいのかなって思いますね。

**工藤**：家族がそろるのが難しいのであれば、例えば子育てサロンとか友達とか、家庭外の人でも一緒に食べることで、とても楽しい食事になりますよね。

**渡辺**：夜が駄目なら朝、平日が駄目なら休日。ルールを決めることは効果があると思います。

**工藤**：そうですね。それも無理なら最低限、三食きちんと食べるという習慣がつけばいいと思います。

### 正しい食習慣を

— 朝ご飯を食べないと体に悪いといわれるのはなぜですか。

渡辺 麻里絵  
札幌市の管理栄養士。平成19年から西保健センターに勤務。



**渡辺**：前日の夜から昼まで食べないと、約17時間も栄養が補給されません。脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、体温が上がりにくいなど、ダルさの原因になり、仕事や勉強の能率が上がらないということになりかねません。

**工藤**：でも、食べれば何でも良いというわけではありません。ご飯の代わりにおやつを食べるのは良くないですね。

**渡辺**：「うちの子、食が細いんです」と悩むお母さんがチョコレートやスナック菓子を結構与えていたということがありました。三食で十分食べていれば、おやつはそんなにいらなと思います。ただ、子どもの場合は間食も大切。三食とのバランスを心掛けてほしいです。

**工藤**：私は孫のおやつににぎりを置いておきますよ。ただ、我慢のさせ過ぎもいけないので、子どもが市販のお菓子を欲しがれば、調節しながら与えます。

— 食材選びについては、どんなところに気を付けるといいですか。

**工藤**：私は、できれば道産品を買うようにしています。エコの観点からも地産地消は大事ですが、何より地元で採れた物は新鮮でおいしいです。それと、旬の食材を使うようにしています。今はハウス



工藤 レイ子さん  
西野在住。平成11年に食改推進員となり、15年から現職。健康講話や調理実習を通し、食についての正しい知識を広めている。